

平成24年度 香川の教育づくり発表会 資料



小豆島町教育委員会

【幼児期から高校までの食育推進事業（県）】

【栄養教諭を中核とした食育推進事業（国）】

平成24年度栄養教諭を中核とした食育推進事業 年間実施表

月	安田幼稚園	安田小学校	内海中学校	小豆島高校	内海給食センター	地域
4						
5	・給食訪問指導 ・野菜栽培活動	オリーブ事業者による給食時間の話(4年生)	給食時間指導	食生活改善推進委員とフードデザイン選択者の調理実習	給食の油をすべてオリーブオイルに切り替え	・食生活改善推進委員 ・オリーブ事業者 ・学校支援ボランティア
6	・親子給食 ・給食センター訪問 ・クッキング	オリーブ事業者(専門家)による給食時間の講話(4年生)	給食時間指導 ・給食メニューの考案(保健委員会)	栄養教諭による栄養バランスについて(フードデザイン選択者)	・オリーブ料理の開発と実施 ・幼稚園給食センター訪問	オリーブ事業者
7	第1回アンケート実施 ・給食訪問指導 ・PTAミニ研修	・オリーブ事業者による給食時間の講話(4年生) ・野菜パワーのひみつ(2年生)	・食生活改善推進委員とオリーブ料理の調理実習(芸術部) ・小児生活習慣病予防検診事後個別指導		・オリーブフェスティバルへの応募の啓発(献立表) ・オリーブ料理の開発と実施	・食生活改善推進委員 ・オリーブ事業者 ・オリーブ専門家
8					・アンケート集計 ・新しいオリーブ料理の開発 ・給食調理員へのオリーブ料理の調理実習	・食生活改善推進委員
9	・給食訪問指導	オリーブ事業者(専門家)による給食時間の講話(4年生)	・給食時間指導 ・降水量と関係が深いアジアの農業(1年生 社会科) ・給食センター職場体験(2年生)	文化祭	オリーブ料理の開発と実施 ・中学生の給食センター職場体験	・食生活改善推進委員 ・高校文化祭でのヘルスサポート事業 ・オリーブ事業者
10	・オリーブ収穫体験	・親子給食(1. 2. 5年) ・オリーブ収穫と塩漬体験	・野菜を食べよう週間のポスター作成と給食メニューの考案(保健委員会) ・オリーブ収穫(オイル用) ・給食時間指導	・オリーブ収穫祭でのオリーブ料理の振る舞い	オリーブ料理の開発と実施	・オリーブ公園 ・食生活改善推進委員 ・オリーブ収穫祭でのオリーブ料理の振る舞い
オリーブ料理フェスティバル(10月28日)に参加						
野菜を食べよう週間(11月5日～9日)						
11	第2回アンケート実施 ・野菜を食べよう週間呼びかけ ・給食訪問指導	・野菜を食べよう週間呼びかけ(給食委員会) ・よりよく育つために3つの柱(4年生) ・親子給食(3・4年生) ・給食訪問 ・おはぎ作り(5年生) ・オリーブオイル作り(4年生) ・オリーブ事業者による給食時間講話	・野菜を使った朝食メニューを考えよう(2年生学活) ・保健委員会による活動(朝食野菜調べ、校内放送等) ・オリーブ事業者の講話(2年生朝礼) ・野菜についての講話(1年生朝礼)		野菜を多くとれるメニュー、オリーブ料理の開発と実施	オリーブ事業者(オリーブ専門家)
オリーブ給食週間(12月3日～7日)						
12	オリーブ給食アンケート実施 ・オリーブ給食交流(高校生訪問) ・野菜についての講話 ・親子料理教室	・オリーブ給食交流(高校生訪問) ・給食のひみつをさぐる(1年生) 給食訪問	・PTA給食試食会 ・保健委員会による「すこやか賞」の表彰(終業式)	オリーブ給食交流(幼稚園・小学校訪問)	・アンケート集計 ・フェスティバルのメニューを取り入れる(オリーブ給食週間)	食生活改善推進委員
1						
2	レシピ集の作成・次年度啓発資料案作成					

食生活アンケート

小学校 4年()番()

1 今日、朝食を食べましたか？ はい() いいえ()

2 朝食を食べた人は、食べた食品すべてに○をつけてください。

主食	主菜（主なおかず）	副菜（そえのおかず）	その他
ごはん	肉	にんじん	牛乳
パン	ハム	トマト	コーヒー
うどん	ウインナー	かぼちゃ	紅茶
そうめん	ベーコン	ほうれん草	ジュース
そば	魚	レタス	りんご
ラーメン	卵	キャベツ	バナナ
じゃがいも	豆腐（とうふ）	きゅうり	みかん
さつまいも	油揚げ	だいこん	ヨーグルト
その他	納豆（なっとう）	たまねぎ	ゼリー
()	チーズ	その他の野菜	その他
	その他	()	()
	()	かいそう類	
		きのこ類	

3 好きな野菜ときらいな野菜があれば書いてください。

好きな野菜()

きれいな野菜()

4 きらいな野菜が出たときはどうしますか？

がまんして全部食べる() 少し食べて残す() だれかにあげる()

全部残す()

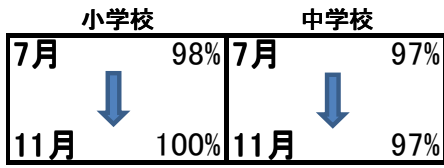
5 家でオリーブオイルを料理に使用していますか？

使われている() 使われていない() わからない()

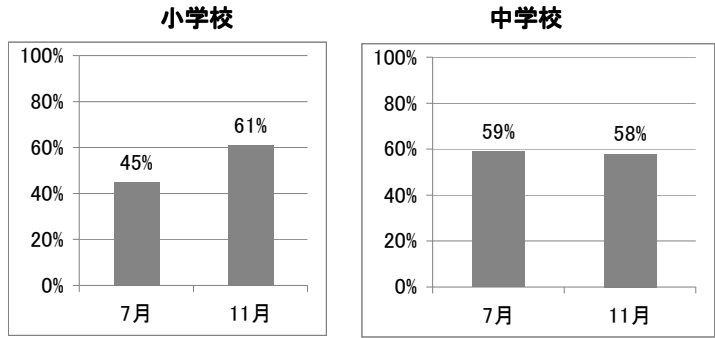
6 野菜について興味を持ったことや、積極的に食べようとしていることについて、工夫などを自由に書いてください。

ご協力、ありがとうございました。

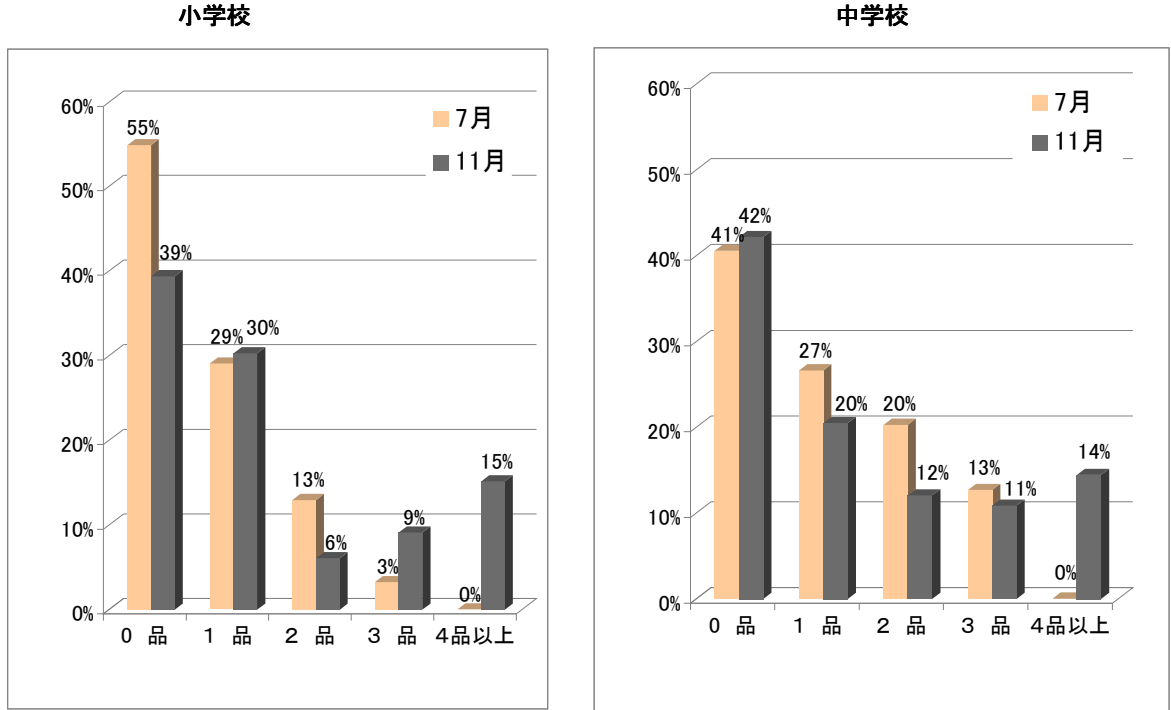
①朝食摂取率



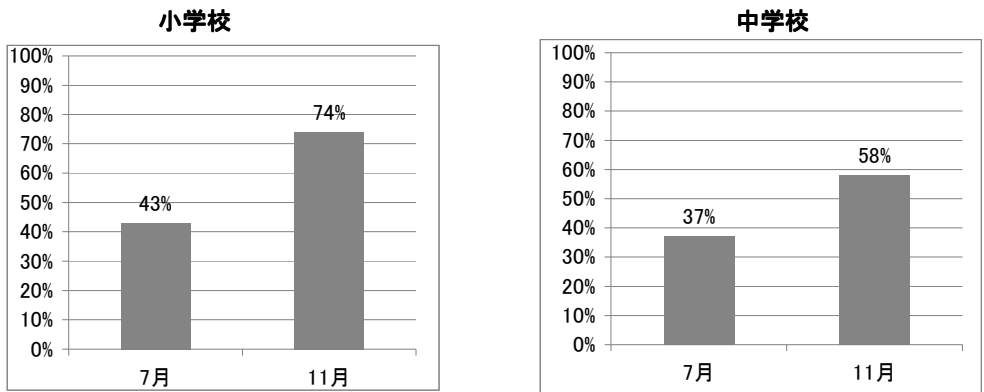
②朝食での野菜摂取率



③朝食での野菜摂取品目



④家庭におけるオリーブオイル使用率



小豆島町立安田幼稚園

「ぼくが作ったピーマンはおいしいんで」

－ 育てる楽しさ、食べる楽しさを味わって －

『野菜作り名人に教えてもらおう!』(栽培活動) 5月～7月

毎年、地域の学校支援ボランティアの野菜作り名人に、土作りや植え方を教えていただきながら、夏野菜の栽培を行なっている。子どもたちは、いつも優しく声を掛けてくれる名人のことが大好き。散歩の途中で名人に出会うと、「おばちゃん、また幼稚園に来てな」「よっしゃ! わかった」と、親しみをもって声を掛け合っている。今年度も3歳児は、ミニトマト、4・5歳児は、キュウリ、トマト、ナス、ピーマンなどの自分が好きな野菜を植木鉢に植え、毎日水やりをしながら世話をしてきた。プランターや園の畑には、カボチャ、オクラ、シシトウ、トウモロコシ、ゴーヤなどの野菜も植え、生長を楽しんだり旬の野菜の味を味わったりした。度々園を訪れ、野菜の世話をしてくださった名人のお陰で、今年もどの野菜もとても立派に成長し、実をつけた。自分が育てた野菜が大きくなり、収穫できた時には、「見て! こんな大きいのがとれたんで」と、とても嬉しそうだった。



みんなで力を合わせて土作り



「ここに穴を開けて・・・」



「こうやって植えるんで」

きゅうりがとれたよ!



水をやって・・・早く大きくな～れ!



『夏野菜カレーを作ろう』(クッキング) 6月26日

自分たちが栽培、収穫した夏野菜を使って、夏野菜カレーを作った。ナス、ピーマンなどをカレーライスに入れ、キュウリとミニトマトは野菜サラダに入れた。クッキングは、保育アシスタントのお母さんたちに手伝ってもらいながら、4・5歳児が野菜の皮をむいたり、包丁で切ったりして、一生懸命作った。こうして出来上がった夏野菜カレーとサラダ。「ぼくが作ったピーマンや!」と、カレーに入ったピーマンを見つけて嬉しそう。野菜が苦手な子も、自分が育てたピーマンやキュウリを食べると、「おいしい!」と大満足だった。



野菜の皮をむこう



野菜を切って・・・

そうそう! 上手やなあ



ニンジンに挑戦



はやく食べたいな



すみれ組さんが作ってくれたカレー、おいし～い!

『ここで給食を作っているんだね』（給食センター見学） 6月26日

旧内海地区の幼稚園や小、中学校の給食を作っている給食センターを訪問し、作っているところを見学させていただいた。見たことがない大きな鍋やしやもじにビックリした子どもたち。栄養教諭や給食センターの方から、「みんなが毎日食べている・14・、ここで調理員さんたちが力を合わせて作っています。残さずに食べてくださいね」と、給食ができるまでの様子などを話していただき、どの子ども興味をもって聞いていた。



大きな鍋にビックリ！



ここから見えるよ



栄養教諭の方からお話してもらったよ

『食事の重要さと楽しさについて』（PTAミニ研修） 7月9日

香川県教育委員会主催、子どもの体力向上支援事業出前講座をミニPTA研修として開いた。食生活の多様化が進む中で、幼児期の子どもをどう育てていったらよいか、『食事の重要性と楽しさ』について学ぼうと、多くの保護者が参加し、講師の先生のお話を聞いた。



【考察】

- 自分で苗を植え、毎日水をやって育ててきた夏野菜を収穫できた時の喜びは、どの子ども大きかった。苦手な野菜でも、自分が育て調理した物なら進んで食べる姿や、家庭に持ち帰り、お家の人に喜んでもらって、炒めたりサラダにしたりして、家族みんなでおいしく味わっている様子を知ることができた。
- 給食センターを見学し、毎日食べている給食を、調理員さんたちが一生懸命作っている様子を見ることができたことは、感謝の気持ちにつながったのではないかなと思う。
- 子どもたちが、楽しく食べ健康な体づくりに取り組むには、家庭の協力が大きいことを感じた。食育に興味をもってもらえるような発信や研修会の工夫など、家庭との連携を進めていきたい。
- 今年度は、香川県の学校食育推進事業を町内の幼稚園、小学校、中学校、高等学校が1校（園）ずつ指定を受け、連携しながら取り組んでいる。12月には、高校生が発案したオリーブ料理が給食に取り入れられ、園児たちに教えてくれたり一緒に食べたりするという連携が計画されている。今後も、いろいろな人たちとのかかわりを通して、楽しく食育活動を進めていきたい。

第1学年 学級活動指導案

指導者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 日時 平成 24 年 12 月 12 日 (水) 第 4 校時

2 主題 「給食のひみつをさぐろう」

3 本時の学習

(1) 目標 毎日の給食にはたくさんの人たちが関わっていることを知り、給食センターでの仕事を見ることにより、作ってくれる人へ感謝の気持ちを持ち、残さず食べる意欲を持つ。

(2) 学習課程

学習活動	教師の支援活動		準備物等
	T 1	T 2	
1、嫌いな食べ物が給食に出たらどうしているか考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の給食の様子を思い出させる。 		
毎日の給食はどうやってできているのかな			
2、給食センターについて知る。 ・何人分作っているのか ・何人で作っているのか	<ul style="list-style-type: none"> ・給食は内海給食センターで作られていることを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養士・調理員・運転手・事務員について説明する。 	カード
3、給食センターのビデオを見る。 ・野菜の量がすごいね。 ・大きな鍋だね。 ・野菜全部3回洗うんだね。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の給食がどうやってできているか考えながら見るように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオを見ながら説明する。 	ビデオ
4. 調理員さんの思いを知る。 ・食缶が空っぽで返ってきたときがうれしい ・おいしかったという言葉聞いたとき	<ul style="list-style-type: none"> ・調理員にとってうれしいことは何か考えさせる。 ・家でもおうちの人が生懸命食事を作ってくれていることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビデオに出てきた道具を実際に見せ、体験させる。 ・調理員のうれしいことを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパテラ・ざる カード
かんしゃして食べよう			
5、給食センターで働く人たちに手紙を書く。	<ul style="list-style-type: none"> ・手紙を書くことで感謝の気持ちを持たせる。 ・嫌いな食べ物も作ってくれた人の気持ちを考えて頑張って食べようとする意欲を持たせる。 		ワークシート

「給食のひみつをさぐろう」 小学校1年生学級活動



きゅうしょくセンターのみなさんへ

1年 なまえ ()

いつもおいしい
きゅうしょくをつくってく
れてありがとうございます
おきょう、みんなのきゅう
しょくをつくっているのが
わかりました。

これから、ぼくはいっぱい
おわりしたいです。



きゅうしょくセンターのみなさんへ

1年 なまえ ()

いつもきゅうしょくお
りがどうございませ
まほくしはおとなになったら、きゅうしょ
センターにはいりたいです。

7じちぶんから、つくってくれてる
ですよね。

ぼくは、いっぱいおすれませ
ま1000人のきゅうしょくをつくってるか
ら、フカれたり、でたり、しま
すよね。じゅんぶんやさんでね。



いつもおいしいきゅう
しょくをつくってくれて
ありがとうございます。ちゅうじんさん
が、ほんしんといとおもいま
だからわたしは、いば
いたべませ。あさ、ちゅうからつ
くるのは、すごとおもいま
1000人ぶんをつくるのは、すご
とおもいま。いつもおいし
いです。



いつもおいしい
きゅうしょくをつくってく
れてありがとうございます。
きょうデオを見ておもいをこめ
てつくっているのがわかりませ。
これから、ぼくはなんでもお
わりしたいです。



授業の後、一緒に給食を食べました。
みんな残さずおかわりしてくれまし
た。

第2学年 学級活動指導案

指導者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 日時 平成 24 年 7 月 3 日 (火) 第 1 校時

2 主題 「やさいのパワーとひみつをみつけよう」

3 本時の学習

(3) 目標 野菜の大切な働きと1回の食事に必要な量を知り、健康な体を作るためにいろいろな野菜を食べようとする意欲と態度を育てる。

(4) 学習指導過程

学習活動	教師の支援活動		準備物等
	T 1	T 2	
1、食品には、働きによって黄・赤・緑のグループがあることを思い出す。	・食品が赤・黄・緑の3つにわけられたことを思い出させる。	食品が赤・黄・緑のどのグループになるのかクイズをする。	食品カード 黄・赤・緑の札
2、好き嫌い調べより、本時の課題を知る。	・好き嫌い調べの結果を発表する。	・野菜が嫌いな人が多いのに毎日野菜を給食で出すのは、秘密があることを知らせる。	
本当はすごい、やさいのパワーのひみつをみつけよう。			
3、野菜には大切な働きがあることを知る。 (1) 野菜を緑黄色野菜とその他の野菜にわかれることを知る。	少しの野菜でもいいのか？	・野菜の実物（絵）を見せながら、仲間に分けられることに気づかせる。 ・2つの仲間に分ける分け方を野菜を切りながら説明する。	きゅうり、なすび、にんじん等
(2) 野菜の働きについて栄養教諭の話聞く。 ・バリアーマン ・ファイターマン ・ピカピカマン ・おたすけマン		・野菜のパワーについて説明する。	
4、1回の食事で必要な野菜の量を知る。		・必要な量をきちんと食べないと、野菜の働きが十分できないことを説明する。	1回に必要な野菜の量 生の野菜とゆでた野菜
5、おうちの人に手紙を書く。	・今日の学習で分かったこと、これから自分が取り組みたいことについて手紙を書き、家庭への啓発を行う。	・たくさん食べられるための給食の工夫を知らせる。	

(3) 評価 健康な体を作るためには、野菜をしっかりと食べることが大切であることが分かり、苦手でもがんばって食べようとする意欲がもてたか。



めあて

(や) (さ) (い) パワーのひみつをみつけよう

1. やさいパワー

(色) (の) (こ) (い) やさい

(そ) (の) (ほ) (か) やさい

(す) (べ) (て) (の) やさい

バリアーマン

ファイターマン

ピカピカマン

おたすけマン

おたすけマン



2. やさいパワーについてわかったことや、気をつけたいことをおうちの人に知らせよう。

トマトがきらいだけどがんばって食べたら食べれるから
 がんばっておべて(まめて)まじいのです。そのほか(色)は(い)ろいろな色のもがあるけどがんばって食べたいです。
 やさいをがんばって食べたいです。

おうちの人から
 ずいぶんいよこなんでも食べれるように、くふうして1/2の量をあげるから、
 いよいよおもしろいかなって思っています!!



めあて

(や) (さ) (い) パワーのひみつをみつけよう

1. やさいパワー

(色) (の) (こ) (い) やさい

(そ) (の) (ほ) (か) やさい

(す) (べ) (て) (の) やさい

バリアーマン

ファイターマン

ピカピカマン

おたすけマン

おたすけマン



2. やさいパワーについてわかったことや、気をつけたいことをおうちの人に知らせよう。

アスパラガスがきらいだけどがんばります。
 3はんでよくアスパラガスがでるのでのこさずに
 食べたいです。

おうちの人から
 がんばって食べたら「ファイターマン」「おたすけマン」「ピカピカマン」がやってくるぞ!!
 そしたら元気で、元気な「アサキけマン」にもなれるよ!!



野菜を食べよう!

11月5日(月)～9日(金)は、
「野菜を食べよう週間」です。

- ① 朝食で野菜を食べるようにしましょう。
朝食で野菜を食べた人の人数を調べます。(朝の会)
- ② 給食の野菜を残さずに食べましょう。



すこやか賞

1位 1年B組

2学期生活調べ

合計点 10.33点

あなたのクラスは、「栄養バランスを考えて食べよう」の取り組みにおいて努力し、元気な学級づくりをめざすことができました。

よってここにその努力をたたえ表彰状をおくります。

平成24年12月21日

内海中学校

保健委員会

第2学年A組 学級活動学習指導案

指導者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 日時 平成24年11月8日(木) 第5校時

2 題材 「野菜を使った朝食メニューを考えよう」

3 題材について

(1) 夏休み前に実施した、「朝食アンケート」の結果を踏まえて設定した。ほとんどの生徒が、朝食を食べているが、内容をみると、野菜を食べている生徒は少ない傾向にある。また、野菜が不足していると認識している生徒は少ない。香川県は野菜摂取率が全国最下位(国民健康栄養調査より)であり、学校給食実施日でも一日の野菜必要量が足りていない状況である。これに関連し、糖尿病をはじめとする生活習慣病が増加している。生徒たちが自分の健康を守っていくためには、野菜の必要性を理解し、朝食でも野菜を食べることができる自己管理能力を身に付けることが必要である。

(2) 本学級は男子17名、女子12名で全体的に活発で明るいクラスである。授業も意欲的に取り組む姿勢が見られる。1年生のときに、技術・家庭科で「バランスの良い朝食について」の学習や、調理実習も行っている。今年度7月に実施した「朝食アンケート」の結果では、98%の生徒が朝食を摂取している。しかし、内容をみると、主食のみ、または、主食と飲み物(主菜・副菜なし)を摂取している生徒は全体の52.4%、主食と主菜をそろえて食べている生徒は31.4%、主食・主菜・副菜(野菜のおかず)がそろっている生徒は16.2%という結果で、野菜を摂取している生徒は少ない傾向にある。また、給食時間の様子から、野菜やきのこ類の偏食もみられる。

(3) そこで、本時の授業では、事前のアンケートより、自分の朝食の問題点について気付いたうえで、学習に取り組むことができるようにした。そして野菜についての理解を深め、自分で実践できるための知識や技能を確実に身に付けさせる。栄養教諭の専門性を生かし、実物の野菜や、簡単料理の実演を通して、興味・関心や、自分でも簡単に作れるという認識を持たせ、野菜メニューを意欲的に考えられるようにする。また、11月5日から11月9日までの一週間を「野菜を食べよう週間」とし、学校給食では、野菜中心の料理を多く取り入れたり、保健委員会による野菜についての校内放送や、朝食調べ、ポスターを作成して各クラス掲示するなど、給食でも家でも野菜を食べることへの呼びかけをしている。学校給食を生きた教材として活用する点で、給食の副菜を授業の中で実演し、生徒への実践意欲を促すようにする。また、班内で意見を出し合ったり、発表を聞いたりする場を通して、さらに学習を深め、実生活に生かせるようにする。

3 本時の学習

- (5) 目標
- ・野菜が不足していることを認識し、必要量を進んで食べようとする意欲を持つ。
 - ・野菜を使ったバランスの良い朝食を考え、学んだことを実生活に生かそうとする。

(6) 学習指導過程

学習内容及び学習活動	教師の指導・支援		準備物等
	T 1	T 2	
1 朝食アンケートの結果から、気付いたことを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食アンケートの結果を発表する。 ・気付いたことを発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・3つの食品群の朝食での役割を復習し、野菜が不足していることに気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート結果の表 ・3つの食品群の絵 ・黄赤緑カード
野菜を使った朝食メニューを考えよう			
2 野菜の必要性について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・今週は「野菜食べよう週間」であることを思い出させる。 ・野菜は一日にどれくらいの量を食べればいいのか考えさせる。 ・朝食は、調理時間等に制約があることに加え、食べる時間も短い等の条件も加わるので、その点も考慮すると良いことを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の一日の摂取量を示す。 ・香川県は野菜の摂取率が全国最下位であることを知らせる。また給食がある日でも野菜が不足していることを知らせる。 ・朝食に野菜を食べることの大切さを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を食べよう週間のポスター ・野菜（実物）350g ・野菜摂取率の表
3 野菜を使った朝食メニューについて知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・机間指導し、考えられにくい班に助言する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食のメニューや、今月の給食だよりに掲載している簡単朝食メニューを紹介し、実演する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の写真 ・食材 ・電子レンジ ・ミキサー
4 班で野菜を使った朝食メニューを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・画用紙に書いて黒板に貼りに来るように指示する。 ・実践するためには、生活リズムを整えることも大切であることを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・紹介したメニュー以外に、考えるための資料を提示する。 ・机間指導し、考えられにくい班に助言する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・メニューカード ・ワークシート ・画用紙 ・マジック
5 発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・発表後の助言を参考にしながらまとめさせることで、自分で実践できるという思いを高めれるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表の朝食レシピについて助言する。 	
6. 本時のまとめをする。		<ul style="list-style-type: none"> ・発表の朝食メニューを給食だよりでまとめ後日配布することを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート

「野菜を使った朝食メニューを考えよう」 中学校2年学級活動



野菜を使った朝食メニューを考えよう

2年(A)組

4 班

献立名 ジャガイモとブロッコリのエビグラタン

一人分
材料

作り方



(例) ・ きゅうり 1/2本

- ・ ジャガイモ 小5
- ・ ブロッコリ 小5、2粒切
- ・ ケーコン 7/4
- ・ とろけるチーズ 大匙1
- ・ スズク 少々

- ① ジャガイモはサイコロに切り、水がらみで煮る。沸騰したら塩を入れ、ジャガイモが柔らかくなった。ブロッコリも煮る。
- ② グラタン皿にジャガイモ、ブロッコリをおき、1cmに切ったケーコンととろけるチーズをのせる。スズクをのせる。
- ③ ホットプレートで3分ぐらい焼いて、スズクをつける。

ポイント
赤・黄・緑が全部入っている。

今日の授業を終えて
野菜が不足しているのが、朝風院さんとお合えないといけないなあと思えた。



野菜を使った朝食メニューを考えよう

2年(A)組

5 班

献立名 野菜飯

一人分
材料

作り方



(例) ・ きゅうり 1/2本

- ・ ご飯 1杯
- ・ 卵 1個
- ・ 小野菜 1/2
- ・ ツナ 1/2缶
- ・ 塩 1/2杯
- ・ しょうゆ 適量
- ・ ニラ 少量

- ① 卵と小野菜を炒める
 - ② いためる。そきくばらうをいれる
 - ③ 塩、しょうゆをかける
 - ④ ツナをのせる
 - ⑤ ご飯にのせる
 - ⑥ しょうゆをかける
- ↓
完成品

ポイント
赤・黄・緑が全て入っている。

今日の授業を終えて
これからは、しっかり野菜を食べようと思えた。他の班のメニューも参考にしようと思えた。



食育だより



オリーブ料理週間について

12月3日(月)～12月7日(金)

10月28日(日)小豆島高校でオリーブ料理フェスティバルが開催されました。

フェスティバルの料理が学校給食に登場します。献立名が太字になっているメニューです。

☆オリーブフェスティバルの様子(幼稚園児から中学生の様子)



野菜を使った朝食メニューについて

11月5日(月)から11月9日(金)、野菜を食べよう週間中に、内海中学校2年A組で「野菜を使った朝食メニューを考えよう」の授業を行いました。各班ごとに自分たちで実践できる簡単な朝食の野菜メニューを考えてもらいました。今月は2班のレシピを紹介します。

☆2年A組授業の様子(11月8日)



2年A組 5班



2年A組 1班



野菜は一日350gです
(両手1杯を3杯分)
給食の野菜だけでは不足します。朝と夜にも積極的に野菜を食べましょう。

野菜飯

材料(1人分)

- ・ごはん 1杯
- ・卵 1個
- ・にら 少量
- ・小松菜 1/3束
- ・ツナ缶 1/3缶
- ・しょうゆ 少々
- ・塩・こしょう 少々

(作り方)

- ①小松菜をざく切りにして、卵とあわせて混ぜる。
- ② ①に細かく刻んだニラを入れ、いため、塩とこしょうで味をつける。
- ③ 茶碗に盛ったごはん、②をかけて、ツナをのせ、しょうゆを適量かける。

野菜チーズパン

材料(1人分)

- ・食パン 1枚
- ・ハム 1枚
- ・ブロッコリー 1/3個
- ・レタス 2枚
- ・トマト スライス2枚
- ・とろけるチーズ 1枚

(作り方)

- ①食パンの上に、ブロッコリーとハムとトマトとレタスをのせる。
- ② ①の上にとろけるチーズをのせて、トースターで焼く。



野菜の働きについて

- 野菜には4つの働きがあります。
- ・ピカピカマン (おなかの中を掃除する)
 - ・バリアーマン (ばい菌が体に入るのを防ぐ)
 - ・ファイターマン (ばい菌をやっつける)
 - ・おたすけマン (黄や赤の食品が体の中で栄養になるのを助ける)

幼稚園・小学校での給食時間、親子給食等で野菜の働きについての話をしています。



小豆島高校 フードデザインの授業

「学校給食の献立を考えよう」



学校給食の献立を考えよう

★部立を立てるときに気をつけること…

①栄養のバランスは？

②食べる人は？

③給食費は？

④調理法は？

⑤調理時間は？

⑥食品の種類？

⑦料理の組み合わせ？

⑧その他

1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、大豆、牛乳	野菜、海藻、豆、きのこ	野菜、海藻、豆、きのこ	野菜、海藻、豆、きのこ	野菜、海藻、豆、きのこ	野菜、海藻、豆、きのこ

郷土料理をたくさん取り入れました。
夏バテ防止の豚肉も使用しました。
野菜もたっぷり使用しました。

かぼちゃ、ピーマン、なすを入れました。
夏野菜と人気のカレーを組み合わせました。
鉄分のとれる海藻と栄養豊富な豆、小豆島町産のアスパラをいれてサラダにしました。



たこめし
牛乳
ゆずかあえ
しょうゆ豆
豚汁



・夏野菜カレー
・牛乳
・アスパラと海藻と豆のサラダ
・すいかゼリー



毎日の生活をふりかえってみよう！

4年 名前 ()

「はい」「いいえ」のあとにほまる方に○をつきましょう。

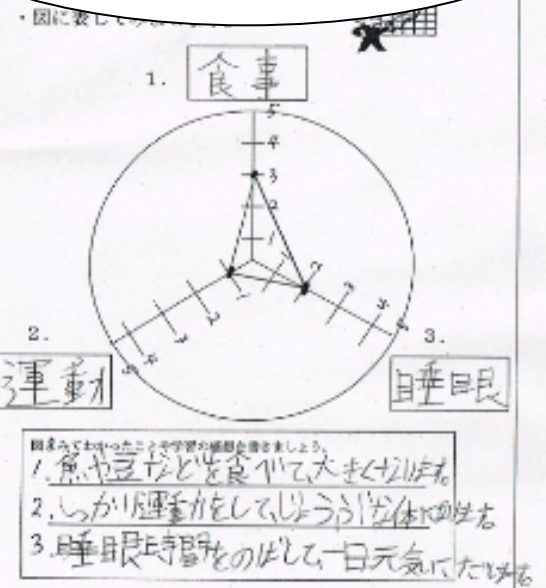
- ①パソコン・タブレットから受け取る動画の多くを3回以上見ています
②ニュース番組を見たり、おもしろい番組をよく見るようにしています
③動画や、おもしろいものを毎日見ている
④動画の種類を毎日見ている
⑤朝・昼・夜、3食毎日食べている
- ①テレビやゲームは時間を決めて見ている（している）
②よく寝て起きている
③スポーツを1週間に3回以上している
④家の手伝いをしている（そうじ・おつかい・犬の散歩など）
⑤よく体を動かしている
- ①朝7時までに起きています
②朝10時までに起きています
③朝起きるのんびりしています
④毎朝必ずテレビやゲームを見ています
⑤毎朝必ずテレビやゲームを見ています

1. 「はい」の数 3 個

2. 「はい」の数 1 個

3. 「はい」の数 2 個

食事（栄養教諭）・運動（学級担任）・睡眠（養護教諭）について、事前にアンケートをとり、授業をしました。



毎日の生活をふりかえってみよう！

4年 名前 ()

「はい」「いいえ」のあとにほまる方に○をつきましょう。

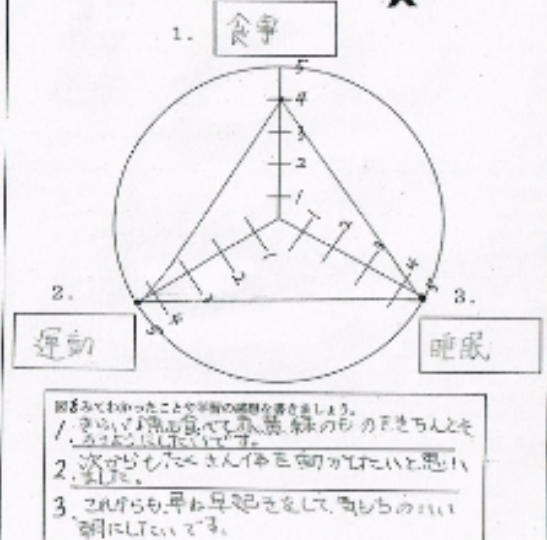
- ①パソコン・タブレットから受け取る動画の多くを3回以上見ています
②ニュース番組を見たり、おもしろい番組をよく見るようにしています
③動画や、おもしろいものを毎日見ている
④動画の種類を毎日見ている
⑤朝・昼・夜、3食毎日食べている
- ①テレビやゲームは時間を決めて見ている（している）
②よく寝て起きている
③スポーツを1週間に3回以上している
④家の手伝いをしている（そうじ・おつかい・犬の散歩など）
⑤よく体を動かしている
- ①朝7時までに起きています
②朝10時までに起きています
③朝起きるのんびりしています
④毎朝必ずテレビやゲームを見ています
⑤毎朝必ずテレビやゲームを見ています

1. 「はい」の数 4 個

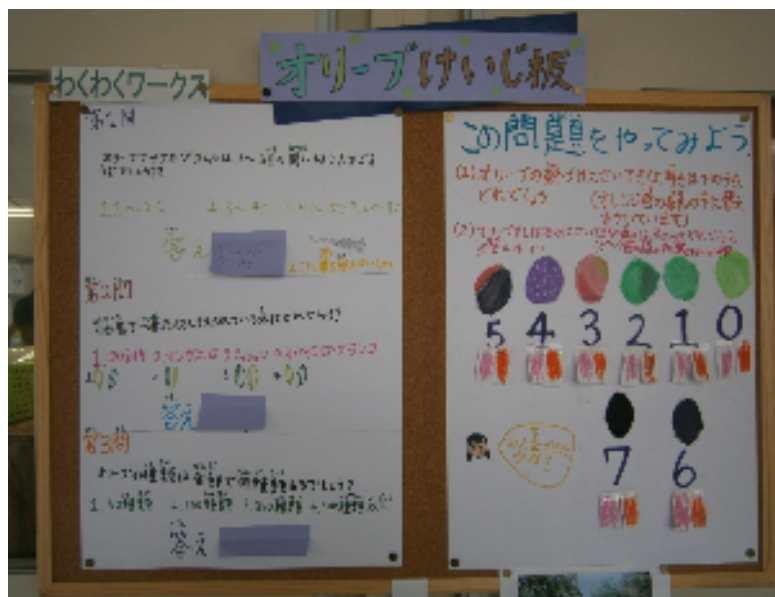
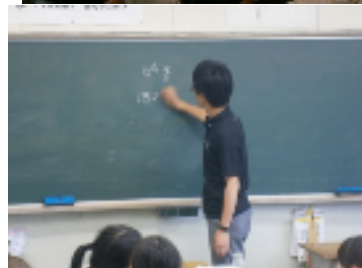
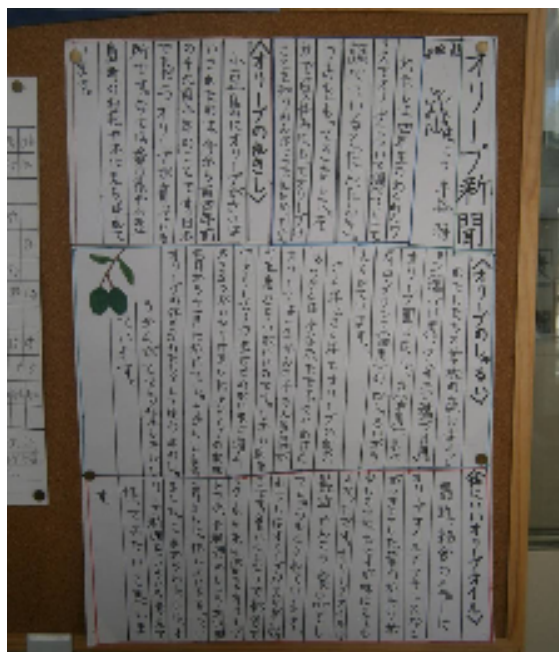
2. 「はい」の数 5 個

3. 「はい」の数 5 個

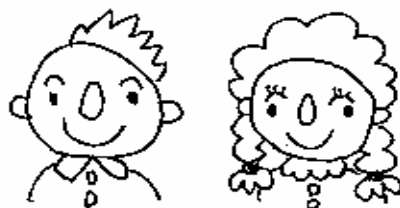
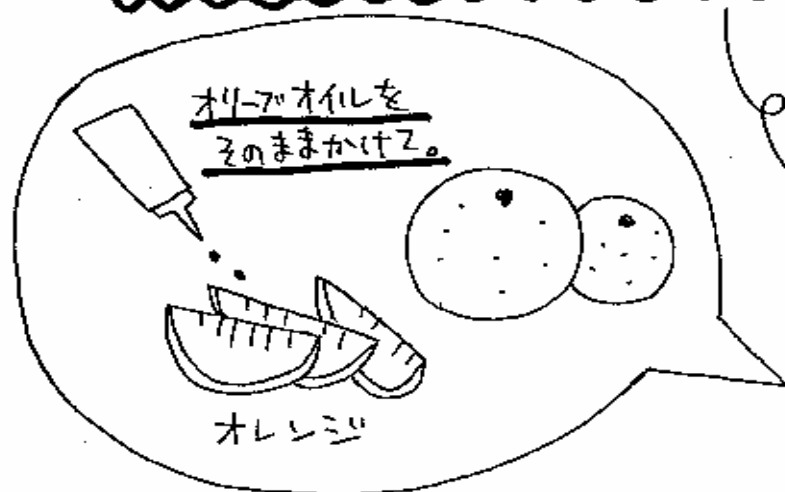
・図に表してみよう。



オリーブ事業者による給食訪問（小学校4年生）

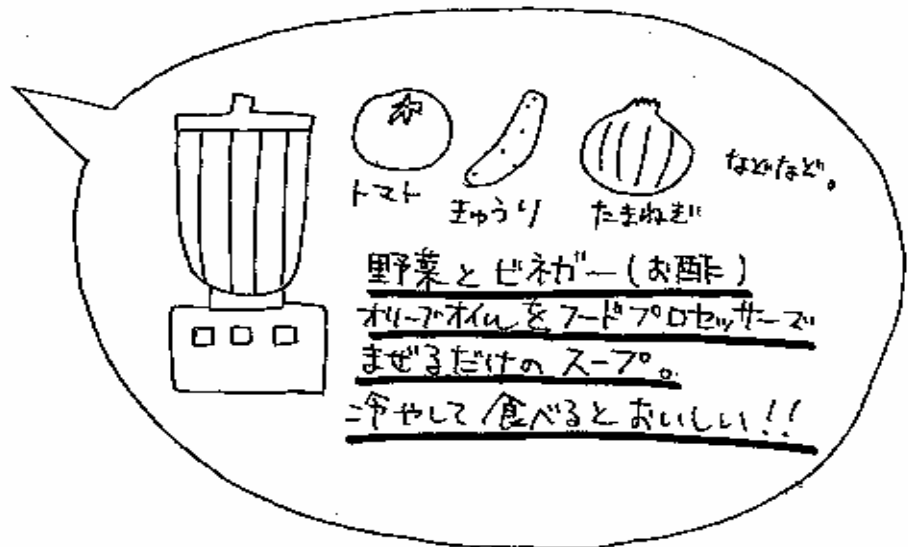
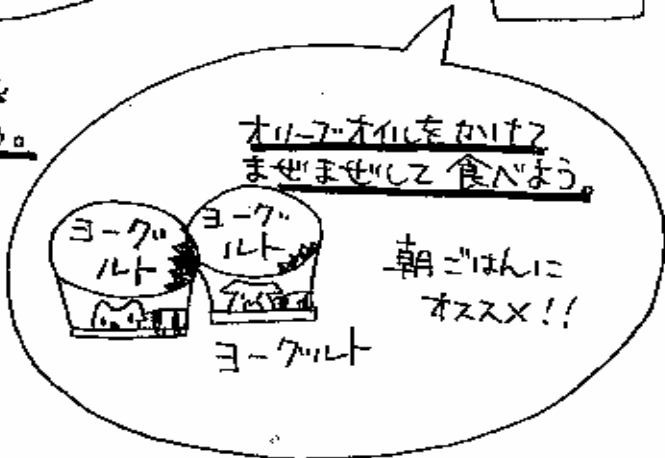


ためしてみて。 オリーブオイルのおいしい食べかた。



オリーブオイルは
『エクストラヴァージン』とか『EX』と書いてある
ものをえらんで使おう!! 生のまま食べられるよ。

オリーブオイルはとっても
健康によい油なのじゃ。



小豆島にオリーブの木が やってきた日。

①

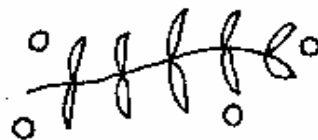


魚を長い間ほぞん
できるオイルづけを
作ってみよう!!

②



オリーブオイルを
日本でも作れないかな...



③

3ヶ所でオリーブの木を
植えてみよう...



香川(小豆島)
だけがオリーブの
しょうかくにせいこう!

オリーブ栽培を成功させるぞ!
という小豆島の人たちのけんめい
な努力とあつい気持ち。

● オリーブオイルが作れるようになるまで
いろいろなむずかしい問題があった!!

オイルをしぼる
機械がない

もともと外国のもの
なので情報が少ない

オリーブアキツウムシ
のむかひがみえた

台風のむかひ

小豆島でのオリーブ栽培がはじまって100年の間に
たくさんの人々が一生懸命育ててきた。

= 小豆島の宝もの

小豆島高校 第6回

グループで
楽しもう

オリーブ料理フェスティバル



平成24年10月28日(日)小豆島高校にて開催

一次審査を通った人は、当日に友達や家族など、気の合う仲間(2~3名)と一緒に料理を作ってもらいます。みんなで作って楽しく味わいましょう。

審査員や参加者から好評だった作品には、**各賞**がおくられます。

小豆島特産のオリーブやオリーブオイルを使った、オリジナル料理やお菓子をお待ちしています！

【応募規定】

- ① オリーブまたはオリーブオイルを使った料理やお菓子。
- ② 材料は4人分、調理時間は1時間、材料費は2,000円以内。
- ③ 作品は未発表のもので作品名をつける。
- ④ 使用した食材への思いや工夫のポイントを150字以内にまとめる。
- ⑤ でき上がりの料理の盛り付け写真を添付する。イラストでも可。

応募資格：小学生以上

締 切：平成24年10月5日(金) 必着



【選考】

書類審査(第1次審査) 10月上旬

- 書類選考の上、優秀作品12点を選出し、フェスティバルに参加。

フェスティバル(第2次審査) 10月28日(日)

- 小豆島高校食物教室で、グループで料理を作り、受賞作品を決定。
参加者には**参加賞**をさしあげます。

各賞

- 審査員と参加者から、好評だった作品には、
各賞として、**賞状**並びに**賞品**をさしあげます。



【応募方法】 裏面の応募用紙にご記入の上、郵送にて下記までお申し込みください。

〒761-4432 香川県小豆郡小豆島町草壁本町57番地

小豆島高校「オリーブ料理フェスティバル」係

問い合わせ等 TEL:0879-82-2131 FAX:0879-82-2132

(この応募用紙は、小豆島高校のホームページにもありますので、ご利用ください。)

12月分 学校給食こんだて表



平成 24 年 12 月 3 日
小豆島町立内海学校給食センター

日	よう日	こんだて名			ざいりょう名						
		主食	牛乳	副食	主に体をつくるものになるもの (赤)		主に体の調子を整えるものになるもの (緑)		主にエネルギーのもとになるもの (黄)		
					たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)	
オーフス 週間	3月	ごはん こんにやくこんにぶ		オーフスロック キャベツのごまあえ 大根のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐 牛肉	牛乳 こんにぶ	ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし 太ねぎ	えのきたけ だいごん オリーブ	米 こんにやく 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	オリーブ油 ごま
	4火	オーフスグラッセパン		ツナのしょうゆスパゲッティ イタリアンサラダ キウイフルーツ (こうすい)	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	オリーブ たまねぎ コーン キャベツ	きゅうり キウイフルーツ	砂糖 パン スパゲッティ	オリーブ油
	5水	オリーブ牛の牛丼		はくさいのこんにぶあえ みかん	牛肉	牛乳 こんにぶ	にんじん	たまねぎ 太ねぎ はくさい みかん	キャベツ	米 麦 しらたき 砂糖	
	6木	米粉パン		とりにくのオーフスソースかけ チーズポテト ちんげんさいのスープ	鶏肉 ハム うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	オリーブ しょうが にんにく たまねぎ	しめじ パン じゃがいも でんぷん	砂糖 バター	オリーブ油
	7金	金時にんじんのピラフ		さけのムニエル風 やさいスープ オリーブ ガトーショコラ	えび ベーコン さけ ウインナー	牛乳	金時にんじん バジル	たまねぎ グリーンピース にんにく えのきたけ	しいたけ しめじ キャベツ オリーブ	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ガトーショコラ	オリーブ油 バター
	10月	ごはん		高野豆腐のたまごとし かいそうサラダ	高野豆腐 卵 ハム 鶏肉	牛乳 かいそう	さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	コーン 米 砂糖	米 ごま油	オリーブ油
	11火	コッペパン いちごジャム		ポークビーンズ ひじきサラダ バナナ	大豆 ちくわ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ バナナ	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	オリーブ油	
うさんちしょう 地産地消	12水	中華風たきごみごはん		もやしサラダ 五目スープ ヨーグルト	焼き豚 えび 豆腐 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	太ねぎ もやし きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ	米 もち米 砂糖	オリーブ油 ごま油 ごま	
うさんちしょう 地産地消	13木	ごはん はまちの骨そぼろ		煮込みおでん ほうれん草のツナあえ	牛肉 うすら卵 天ぷら ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 こんにぶ	金時にんじん ほうれん草	だいごん もやし はくさい	米 さといも こんにやく 砂糖	米 ごま油	
うさんちしょう 地産地消	14金	ごはん ふりかけ		焼きししゃも れんごんのきんぴら ふのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん	れんこん はくさい 太ねぎ えのきたけ	米 こんにやく ごま 砂糖	オリーブ油	
	17月	わかめごはん		まんばのごまドレッシングあえ ふし汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう まんば 葉ねぎ たまねぎ	米 砂糖 そうめんふし	米 ごま	オリーブ油
	18火	黒糖パン		フライドチキン カラフルサラダ かぶのスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ カリフラワー きゅうり かぶ	たまねぎ パン 砂糖 ケーキ 黒糖 じゃがいも からあげ粉	オリーブ油	
食育 の日	19水	ごはん		豆腐の中華風に 食べて菜ともやしのナムル みかん	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが チンゲンサイ もやし	米 ごま 砂糖	オリーブ油	
うさんちしょう 地産地消	20木	冬野菜カレー		切干大根のサラダ オリーブ (小中のみ)	豚肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ れんこん にんにく しょうが	切干大根 きゅうり オリーブ (小中) 砂糖	米 麦 じゃがいも	オリーブ油 ごま
うさんちしょう 地産地消	21金	ごはん		さばのしょうがに ゆずかあえ とうじ汁	油揚げ みそ さば	牛乳	かぼちゃ にんじん	だいごん ごぼう キャベツ もやし	しょうが 米 砂糖	米 ごま油	



香川県の地産地消のイメージキャラクター「讃太(さんた)くん」です。香川県・小豆島の産物使用は太字で表記しています。

日	曜日	ひとくちメモ (献立のわらい)
3	月	<p>オリーブ料理週間/オリーブコロッケについて</p> <p>10月28日に小豆島高校で、オリーブ料理フェスティバルが行われました。オリーブフェスティバルには、幼稚園児から大人までの書類選考を通過した方々が集まり、それぞれの考えた料理を作ります。アイデアのつまった、とてもおいしい料理がたくさんありました。今日から1週間は、そのフェスティバルに登場した作品を参考に作ったメニューがいくつか登場します。今日のオリーブコロッケは、内海中学校の3年生、濱元優太郎さんの作品を参考に作りました。オリーブコロッケは、今年のオリーブ料理フェスティバルの優秀作品に選ばれました。コロッケにオリーブの実が入っています。味わって食べましょう。今日のみそ汁の大根は小豆島町安田の川崎さんが作ってくれました。同じく、みそ汁の太ねぎは、池田の二面の山田さんが作ってくださったものです。</p>
4	火	<p>オリーブグラッセパンについて</p> <p>今日のパンは、いつものパンと違いますね。オリーブグラッセが入っています。オリーブグラッセは、オリーブを砂糖と煮詰めたものです。今日はオリーブグラッセを細かく刻み、いつものコッペパンに練りこんで、オリーブグラッセパンにしました。オリーブ料理フェスティバルで、小豆島高校1年生の村田優実さんの作品「オリーブグラッセ入りドーナツ」を参考に今日のパンを考え、新たに作りました。</p>
5	水	<p>オリーブ牛について</p> <p>今日の牛丼は、小豆島で開発されたオリーブ牛を使いました。オリーブ牛とは、オリーブの実をしぼったしぼりかすを何とか利用できないかと考えた土庄町の石井さんが、オリーブのしぼりかすの、しぼ味をとれば、牛のえさになると思いつきました。これは、柿を干し柿にすれば甘くなることに目をつけ、オリーブのしぼりかすを乾燥させたところ、しぼ味がとれ、牛が食べてくれました。その牛の肉質が良いことから、オリーブ牛が注目をあびるようになりました。今日の牛丼には香川県産オリーブ牛が入っています。また、牛丼の中の太ねぎと昆布あえの白菜は、池田の二面の山田さんが作ってくださいました。みかんは池田の井上さんが作ってくださいました。ふんざとの味を味わって食べましょう。</p>
6	木	<p>鶏肉のオリーブソースかけについて</p> <p>今日の鶏肉のオリーブソースかけは、土庄高校3年生の中村愛さんのフェスティバル作品を参考に作りました。しょうゆ・みりん・酒・砂糖でたれを作り、その中に刻んだオリーブの実を入れました。オリーブは香川県の県花・県木になっています。今年度から香川県では、子どもたちが、オリーブのことを知り、オリーブに親しみをもてるような食育活動がはじまりました。その活動の一つに、香川県中のすべて小中学校の給食で、オリーブの新漬かけが登場しています。</p>
7	金	<p>さけのムニエル風について/金時にんじんについて</p> <p>今日の鮭のムニエル風は、小豆島高校1年生の森洗希さんのフェスティバル作品を参考に作りました。下味をつけた鮭に小麦粉をつけ、エキストラバージンオリーブオイルとバジルの葉をまぶしオープンで香ばしく焼きました。その上から、きのこソースをかけました。鮭の下味には、しょうゆを少しいれました。しっかり食べましょう。また、今日のピラフに入っているにんじんは、金時にんじんです。金時にんじんの生産量が全国1位の県はどこでしょう？答えは、ここ香川県です。金時にんじんは瀬戸大橋の見える坂出市の海岸地域や観音寺市でたくさん作られています。ふだん食べているオレンジ色のにんじんに比べると、柔らかく、甘みが強く、においが少ないのが特徴です。西洋にんじんより長いので、根を伸ばししやすい砂地で作られています。また、赤色は、トマトと同じリコピンによるもので、生活習慣病予防や、がんの予防効果もある赤色です。風邪の予防に役立つビタミンAも多く含まれています。今日は金時にんじんのピラフを作りました。おいしく食べましょう。</p>
10	月	<p>高野豆腐について</p> <p>高野豆腐は、豆腐を凍らせたあと、乾燥して作る加工食品です。昔、高野山のお坊さんが、冬の寒い時期に豆腐を家の外で凍らせ、乾燥させ保存方法を考えつきました。そのことから、凍り豆腐とか、高野豆腐と呼ばれるようになりました。軽くて、長い間、保存ができるのが特徴です。畑の肉と呼ばれる大豆が原料なので、タンパク質という栄養素が豆腐の7倍も多く、カルシウムなどの栄養も多いです。昔、肉を食べなかった日本人にとって、体を維持するのに欠かすことのできない日常食品でした。今日は高野豆腐を卵とじにしました。日本に伝わる食品を大切に食べましょう。</p>
11	火	<p>バランスの良い朝ごはんについて</p> <p>みなさん、今日の朝ごはんは何を食べましたか？菓子パンだけ、ヨーグルトだけ、ジュースを飲んだだけという人はいませんか？朝ごはんは一日のスタートの大切な食事です。食べる週間がない、または、食べてもほんの少しというのでは、成長期のみなさんの体はもちません。眠っている間も働いている脳のエネルギー源になるごはん、パン、麺類、いも類など炭水化物を多く含む食品をまずとりま。さらに、昼まで体温を上げたり、体の調子を整える、肉・魚・卵・野菜、果物などを組み合わせてとると、バランスの良い朝ごはんになります。朝ごはんを食べるためには、生活リズムを整えることも大切です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。朝ごはんを食べて元気に学校に登校しましょう。</p>

12	水	<p>学校給食について</p> <p>内海学校給食センターでは、毎日約1000人分の給食を9人の調理員さんが作っています。みなさんが学校に行く頃から、センターの中を消毒したり、みなさんが使う食器を準備したり、給食に使う材料を受け取ったりしています。みなさんが1・2時間目の授業をうけている頃には、野菜を洗ったり、切ったりしています。3・4時間目の頃には、煮たり焼いたりしています。昼からは、みなさんの食器や食缶を洗って消毒し、明日の調理の打ち合わせを行います。調理員さんが一番うれしいことは、空っぽの食缶が返ってくるととてもうれしい気持ちになるそうです。残さず食べましょう。今日のたきこみごはん、スープに入っている太ねぎは、池田の山田さんが作っていただきました。</p>
13	木	<p>大根について</p> <p>今日は、煮込みおでんの中に入っている大根についてクイズをします。大根の色は白色だけである。○か×か。正解は×です。大根は、いろいろな種類があります。日本では、主に白い大根がよく使われますが、ほかに、赤、緑、紫、黄・黒などの大根があります。色つき大根の方が白色大根よりも普通によく食べるという地域もあるそうです。続いての問題です。大根の白い部分は名前の通り、大きな根っこである。○か×か。正解は、○です。私たちが食べている大根の白い部分は根っこの部分です。大根は場所によって辛さが異なります。葉っぱに近い部分は、汁気が多く、甘みが強く、サラダに向いています。土の中に深く埋まっていた白い部分は、汁気が少なく、辛味が多くなっています。こちらは、大根おろしにむいています。大根は冬においしい野菜の一つです。今日の大根は安田の川崎さんが作ってくださった大根です。味わって食べましょう。</p>
14	金	<p>和食の良さについて</p> <p>昔から日本で食べられてきた食事を和食といいます。和食の『和』は『日本の・・・』という意味のほかに、『おだやかな』『なごやかな』という意味もあります。和食の形は、今日の献立のように、主食であるごはん、魚や野菜、豆や海そうなどを使ったおかずとお汁を組み合わせた食事です。ごはんが主食の献立はいろんなおかずとよく合い、栄養的にもバランスがとれているので、海外でも注目されています。残さず食べましょう。今日のみそ汁の白菜は、安田の川崎さんが作っていただきました。</p>
17	月	<p>まんばについて</p> <p>今日の給食には、まんばが使われています。まんばは、色の濃い野菜のなかまで、ビタミンAやビタミンCがたっぷりです。カルシウムや鉄分も多く含まれています。野菜の少なくなる霜の降りる真冬でもしっかり育ち、葉を外側から取っていても次々と芽がでてくることから、万葉、千葉、百花と呼ばれる野菜です。香川県の西の地域では「ひゃっか」と呼ばれ、東の地域では「まんば」と呼ばれています。ハウス栽培のなかった時代、葉をちぎりながら秋から春まで収穫できる、貴重な野菜でした。香川県の郷土料理にもなくてはならない、地元の野菜を食べ続けていきましょう。</p>
18	火	<p>クリスマスメニューについて</p> <p>来週の火曜日は、クリスマスですね。今日は、一定早いクリスマスメニューです。今日はフライドチキンがついていますが、フライドチキンのようなあぶらっこいものを食べるときには、必ず野菜と一緒に食べるようにしましょう。野菜は、食べ物の消化を助け、胃が疲れるのを防いでくれます。今日は、プロッコリーのカラフルサラダやかぶのスープがついています。かぶは、寒さに対して甘みが増し、じっくり料理することでさらにおいしさが引き立つ野菜です。ビタミンCや食物せんいが豊富で、消化を助ける働きもあります。みんなで楽しく食べましょう。</p>
19	水	<p>食育の日/小豆島町産みかん・食べて菜について</p> <p>毎月19日は何の日ですか？食育の日ですね。今日のみかんは、池田の井上さんが作ってくださったものです。日照時間が長いので、小豆島でも、1・2番目に甘いみかんです。みかんには、ビタミンCがたっぷり含まれているので、風邪にかかりにくくする効果があります。また、みかんの袋やすじには食物せんいがたくさん含まれているので、おなかの中のいらぬものを外に出してきれいに掃除するはたらきもありますよ。冬においしくいただけます。旬の味を味わって、しっかり食べましょう。今日の和え物に使われている食べて菜は、池田の山田さんが作っていただきました。食べて菜は、「小松菜」と「さぬき菜」をかけあわせてできた香川県の野菜です。今日は小豆島町の森さんが作ってくださった、もやしと一緒にナムルにしました。ふるさとの味を味わって食べましょう。</p>
20	木	<p>冬休みの過ごし方について</p> <p>幼稚園のみなさんは2学期の給食は今日で終わりです。22日からいよいよ冬休みですね。冬休みは、イベントが多く太りやすい時期です。クリスマスにお正月と、食べてゴロゴロする生活を続けていると、ぐんと体重が増えます。そうならないために、まず、夜は早く寝て、朝早く起き、朝ごはんづくりのお手伝いをするといいですね。そして、毎日しっかり朝ごはんを食べることが大切です。また、夜食は控え、間食も1日1回約200キロカロリーを超えない程度を自安にしましょう。冬休み中、規則正しい生活をこころげましょう。</p>
21	金	<p>冬至について/山崎直子さんの宇宙かぼちゃについて</p> <p>今日21日は冬至です。冬至というのは、一年で一番昼が短い日のことです。冬至にかぼちゃを食べる習慣がさまざまな地域で伝えられています。昔の人は、夏の光をあびて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬の冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になるかと考えていたのです。今日はみそ汁の中にかぼちゃを入れ、冬至汁にしました。そして今日のかぼちゃは、宇宙飛行士の山崎直子さんからいただいた「宇宙かぼちゃ」を使用しました。かぼちゃはビタミンが豊富で風邪を予防してくれます。かぼちゃを食べ、みなさんにも元気に寒い冬をのりきってもらいたいです。今日のみそ汁の大根は、安田の山下さんが作っていただきました。</p>

7月26日に、学校給食関係職員研修会にて、小豆島町食生活改善推進委員のみなさんと、オリーブを使った調理実習を行いました。その中のレシピの紹介をします。

☆蒸し鶏のオクラソースかけ（4人分）

ささみ	8本
オクラ	1と1/2袋
きゅうり	2本
ミニトマト	8個
レタス	4枚
オリーブオイル	大さじ4
うすくちしょうゆ	大さじ2
レモン	1/2個
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1



- ① 2カップの水に、塩、酒を入れ、沸騰したら、ささみを入れる。再び煮立ったら、火を止めふたをして、そのまま冷やす。
- ② きゅうりは斜め薄切り、トマトは半分に切り、レタスは手でちぎっておく。
- ③ オクラは塩ゆでして、粗みじん切りにして、オリーブオイル、しょうゆ、レモンで作ったソースを作る。
- ④ ささみを食べやすい大きさにさく。
- ⑤ 皿にきゅうり、レタス、トマトを彩りよく盛り付け、ささみを真ん中に盛り付け、③のソースを上からかける。

☆ミルク白玉オリーブシロップかけ（4人分）

白玉粉	160g
牛乳	120cc
水	適量
塩	ひとつまみ
オリーブグラッセ	16粒
水	大さじ2
砂糖	大さじ1
ミント	少々



- ① オリーブグラッセは、粗みじん切りにして、水・砂糖を入れて軽く煮る。
- ② 白玉粉に牛乳・塩を入れて混ぜあわせ、硬さを見ながら耳たぶくらいのやわらかさになるように水を加えて、しっかりこねる。
- ③ ②を丸め、熱湯でゆでる。
- ④ ③を器にもり、①を上からかけて、ミントをかざる。

☆焼きナスのオリーブオイルかけ（4人分）

なす	4本
ねぎ	少々
オリーブオイル	小さじ4
塩	少々



- ① なすはへたを取り、皮をむいて、たて半分に切る。
- ② フライパンになすを並べて、ふたをして、中火で蒸し焼きにし、表面が少し焦げるくらいに焼く、手でさいて盛る。
- ③ ねぎを散らし、オリーブオイルと塩をかける。

小学校 親子給食

平成 24 年 11 月 6 日 (火)

学校における食育
目指すのは・・・

今日の献立

米粉パン 牛乳
とりにくのレモンソースに
りっちゃんの元気サラダ
ミニトマト
やさいすーぷ

※ () は基準値

エネルギー	710 (660) kcal
タンパク質	24.5 (20) g
脂質	27 (25) g
カルシウム	330 (350) mg
鉄	1.9 (3) mg
マグネシウム	91 (80) mg
食物繊維	5.2 (6) g

児童生徒一人一人が正しい食事の在り方や食習慣を身に付け、食事を通じて自らの健康管理ができるようにすること

そのために・・・

給食時間における食に関する指導

・・・栄養教諭の給食訪問、食育資料を用いた学級担任による指導 等

授業や特別活動における食に関する指導

・・・食生活学習教材を用いた授業、栄養教諭との T.T による授業 等

そこで活用されるのが！

小学校 1 年生の国語で学習する「りっちゃんの元気サラダ」

学校給食

学校園で収穫したオリーブの新漬け。来年 1 月にはオリーブオイルも使用します。



中学生のオリーブ収穫の様子

魚のオリーブ焼き (オリーブペースト)

オリーブ牛のコロッケ

食べて菜のごまあえ



香粋 (香川県産キウイフルーツ)



オリーブそうめんチャンフル



香川県産いりこ、いいだこ・フロッコリー



学校給食を活用しての取り組み（幼稚園から高校まで）



小豆島高校のフードデザインの授業で、学校給食の献立を考えてもらいました。

7月13日「夏野菜カレーライス・アスパラと海藻と豆のサラダ・すいかゼリー」



● 学校給食に使用する基本物資

- ・ 米飯とパンの割合 4：1
- ・ 学校給食用の米 香川県産新米（自主流通米：ヒノヒカリ）
強化米（0.3%）ビタミンB1・ビタミンB2強化
- ・ パンの小麦粉 カナダ産70%+アメリカ産30%
（刈崎パン） （ビタミンB1・ビタミンB2強化）
- ・ 牛乳 四国明治乳業

☆ **食物アレルギー対応給食も実施しています。**

● 献立作成のポイント（ここを工夫しています！）

- ・ 衛生面に配慮した献立。
- ・ 家庭で不足しがちなカルシウム・鉄・ビタミン・食物繊維を補う。
（強化精麦、豆類、海そう類を多めに使用しています）
- ・ 偏食を減らし、いろいろな味に適應性を持つことができるように、調理法の工夫や新献立の導入。
- ・ 地場産物の活用や郷土料理の導入。（毎月19日は食育の日、ふるさと再発見週間）
- ・ かみかみデー（毎月8日）の実施
- ・ 季節感や彩りの工夫

11月5日から11月9日の1週間は、野菜を食べよう週間です。家庭でも野菜を食べるようにしましょう。



1日の野菜は350g（両手いっぱいを3回）
写真は、1食分の野菜 両手いっぱい

給食レシピ（材料はすべて4人分です。）



さけのごまだれかけ

- ・さけ 4切
- ・片栗粉
- ・揚げ油
- （ごまだれ）
- ・すりごま 小さじ2
- ・上白糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・濃い口しょうゆ 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・水 大さじ1



（作り方）

- ① 鮭は片栗粉をつけて油で揚げる
- ② ごまだれを作る
鍋に、みりん、砂糖、しょうゆの順番の入れ沸かし、少し煮詰まったら、すりごまを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①に鮭に②のタレをかけてできあがり。

小松菜のツナあえ

- ・小松菜 200g
- ・もやし 100g
- ・にんじん 20g
- ・ツナ缶 50g
- ・上白糖 小さじ1/2
- ・濃い口しょうゆ 大さじ1
- ・ポン酢 小さじ1



（作り方）

- ① ツナ缶は開缶して油を切っておく
- ② 小松菜は1.5cmくらいの長さ、にんじんは千切り、もやしはざく切りに切る
- ③ 野菜はゆでて冷まし、水を切る
- ④ ①と③を調味料で和える

りっちゃんの元気サラダ

- ・キャベツ 200g
- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 50g
- ・ロースハム 35g
- ・コーン缶 25g
- ・ミニトマト 8個～10個
- ・花かつお 3.5g
- ・きざみ昆布 1.5g
- ・上白糖 2.5g
- ・濃い口しょうゆ 3.5g
- ・酢 10g
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 10g



（作り方）

- ① キャベツ・にんじんは短冊切りにして、さっと塩ゆでする
- ② きゅうりは輪切り、ロースハムは千切りにする
- ③ コーン缶は水気を切っておく。ミニトマトはヘタをとって洗う
- ④ 花かつおはフライパンでから炒りする
- ⑤ 刻み昆布は細切りにしてさっとゆでする
- ⑥ 調味料をあわせてドレッシングを作り、冷ました材料にあえる
- ⑦ ミニトマトをそえる

とろろごはん

- ・米 3合
- ・だし昆布 10cm位
- ・酒 小さじ1
- ・濃い口しょうゆ 大さじ1
(あれば薄口しょうゆの方がよい)
- ・鶏ひき肉 200g
- ・上白糖 大さじ3
- ・酒 大さじ1
- ・濃い口しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・油 少々
- ・ねぎ 15g



炒り卵を入れてもおいしいです。

(作り方)

- ① 米は洗って、だし昆布と調味料を入れて炊く。(普通の白いごはんでも良い)
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉をいため、よくほぐす。肉の色が変わってきたら調味料、小口切りに切ったねぎを入れてさらによく混ぜながら加熱し、とろろ状態にする
- ③ 炊きあがったごはんを②を盛りつける

ポークビーンズ

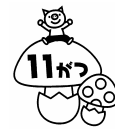
- ・豚肉100g
- ・大豆水煮40g
- ・じゃがいも300g
- ・たまねぎ300g
- ・にんじん80g
- ・ちくわ50g
- ・トマトケチャップ60g
- ・サラダ油8g
- ・砂糖20g
- ・食塩 少々
- ・コンソメ10g
- ・こしょう少々
- ・水 140g



(作り方)

- ① ジャがいも、たまねぎ、にんじんは1口位の大きさに切る。ちくわは1cmの小口切り
- ② サラダ油で豚肉を炒め、こしょうをふり、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、水と調味料を加え弱火で煮る。しばらくして豆を入れる。
- ③ ジャがいもが柔らかくなったら、ちくわを加えてコトコト煮る。

野菜を食べよう！



香川県は野菜摂取率が全国最下位です。給食のある日でも野菜の摂取が足りていません。特に、朝食での野菜欠食が多く見られます。積極的に野菜を食べるようにしましょう。

また、11月5日(月)から11月9日(金)の1週間は「野菜を食べよう週間」として、給食を通して家庭への野菜摂取を呼びかけようと思います。

野菜どんぶり

夏休みに、内海中学校芸術部の生徒と食生活改善推進委員のみなさんによる調理実習を行いました。野菜がたくさんとれる野菜どんぶりを作りました。給食では目玉焼きではなく、炒り卵にします。

11月8日(木)



<材料> 1人分

ごはん ⇒ 150g
 ロースハム ⇒ 1枚
 キャベツ 30g ⇒ ざく切り
 パプリカ(赤・黄) 20g ⇒ 千切り
 たまねぎ 10g ⇒ うす切り
 こまつな 25g ⇒ 2cm切り
 焼きのり 1g
 こしょう 少々
 卵 1個
 オリーブ油 適量(フライパンに敷く用)
 こいくちしょうゆ 小さじ1(加減をみて)

<作り方>

- 1 フライパンに油を熱し、ハムをいため、野菜類もすべていため、塩コショウで味をつける。
- 2 目玉焼きを作る。
- 3 皿に、ごはんを盛り、ちぎったのりを敷く。その上から①を乗せ、さらにその上に、目玉焼きを乗せて、しょうゆを上からかける。

<作り方>

- 1 花かつおは、フライパンでこげないように注意して炒っておく。
- 2 野菜と昆布はゆでて水で冷やし、水気をしっかりとる。
- 3 ボール2とハムを入れ、ドレッシングであえる。花かつおを入れてさらに軽く混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- 4 ミニトマトを添える。

<材料> 1人分

ロースハム 1/2枚 ⇒ 短冊切り
 キャベツ 40g ⇒ 太めの短冊切り
 きゅうり 15g ⇒ 薄めの輪切り
 にんじん 12g ⇒ せん切り
 (缶)ホールコーン 大さじ1
 刻み昆布 1g ⇒ 水でもどす
 花かつお 少々 ⇒ 炒る
 和風ドレッシング 適量
 ミニトマト 適量

<作り方>

- 1 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。(りんご酢がなければ、穀物酢やレモン汁で代用してください。)
- 2 野菜をゆでて水で冷やし、水気をしっかりとる。
- 3 ボールに野菜とツナを入れ、ドレッシングであえて、皿に盛り付ける。

<材料> 1人分

ツナ缶(水煮・フレックタイプ) 大さじ1
 にんじん 30g ⇒ せん切り
 きゅうり 20g ⇒ 薄めの輪切り
 たまねぎ 10g ⇒ スライス
 りんご酢 小さじ1
 オリーブ油 小さじ1/3
 上白糖 小さじ1/2 食塩 少々
 こしょう 少々

にんじんサラダ

ツナを加えて、りんご酢を使ったドレッシングでさっぱりとした味です。

11月13日(火)

バナナ&キャロット&しょうがジュース

10月8日に安田小学校の学校保健委員会がありました。母親部のみなさんがジュースやオリーブオイルで揚げる野菜チップスを作ってくれました。今日は実際に作ったバナナ&キャロット&しょうがジュースを紹介します。簡単にできるので、家庭でも作ってみてください。

<材料> ミキサー 1台分

バナナ 2本 ⇒ 皮をむき適当な大きさに
 にんじん 1/3本 ⇒ 皮ごと
 しょうが 1かけ
 レモン汁 小1
 水 200ml
 すべてをミキサーに入れます。



食育について

今日の献立は、 オリーブ牛の牛丼 牛乳 白菜の昆布あえ 小豆島町産みかん

エネルギー	794kcal	(820)
タンパク質	25g	(28)
脂質	19.4g	(20)
カルシウム	398mg	(420)
鉄	3.1mg	(4)
マグネシウム	93mg	(140)
食物繊維	6.7g	(7)

野菜を食べよう週
間中に実施した
「野菜どんぶり」

白菜と太ねぎ、みかん
…池田の農家より

オリーブ新漬け



中学生のオリーブ収穫の様子



夏休みに食生活改善推進委員のみなさんと芸術部の生徒による調理実習を行いました。



食べて菜のごまあえ
生産者は、池田二面の農家提供の食べて菜。



保健委員会のみなさんが考えた給食メニューです。
栗ごはん・八宝菜・パンサンスー・洋ナシ

さつまいもサラダ
中学校の学校園で作られたさつまいもを使いました。

肉団子のトマトシチュー
オリーブオイルを使ってシチューのルーを手作りしました。。

12月の給食に、小豆島高校で10月28日に開催されたオリーブ料理フェスティバルの作品が登場します。フェスティバル優勝作品、3年生 濱元優太郎さん作「オリーブコロッケ」



● 学校給食を活用した食育



● 学校給食に使用する基本物資

- ・米飯とパンの割合 4：1
- ・学校給食用の米 香川県産新米（自主流通米：ヒノヒカリ）
強化米（0.3%）ビタミンB1・ビタミンB2強化
- ・パンの小麦粉 カナダ産70%+アメリカ産30%
（澁崎パン） （ビタミンB1・ビタミンB2強化）
- ・牛乳 四国明治乳業

☆給食に使用する油はすべてオリーブオイルになりました（24年5月～）

それに伴いオリーブオイルに合うような献立にしています。

☆ 食物アレルギー対応給食も実施しています。

● 献立作成のポイント（ここを工夫しています！）

- ・衛生面に配慮した献立。
- ・家庭で不足しがちなカルシウム・鉄・ビタミン・食物繊維を補う。
（強化精麦、豆類、海そう類を多めに使用しています）
- ・偏食を減らし、いろいろな味に適應性を持つことができるように、調理法の工夫や新献立の導入。
- ・地場産物の活用や郷土料理の導入。（毎月19日は食育の日、ふるさと再発見週間）
- ・かみかみデー（毎月8日）の実施
- ・季節感や彩りの工夫

野菜を使った給食レシピ（材料はすべて4人分です。）



イタリアンサラダ

材料名

- | | | |
|--------------|---|-------------|
| ・コーン缶 大さじ1 | } | ・酢 大さじ1 |
| ・きゅうり 1/3本 | | ・オリーブ油 小さじ2 |
| ・キャベツ 1枚 | | ・塩 少々 |
| ・にんじん 1/8本 | | ・砂糖 少々 |
| ・黄ピーマン 1/4個 | | ・こしょう 少々 |
| ・ブロッコリー 1/4個 | | |

作り方

- ①調味料を合わせてドレッシングを作っておく。
- ②きゅうりは輪切り、キャベツ・にんじん、ピーマンは千切り、ブロッコリーは小房にしてゆでておく。
- ③ ②とコーンを皿に盛りつけ、①をかける。



わかめサラダ

材料名

- | | | |
|--------------|---|----------------|
| ・キャベツ 大1枚 | } | ・酢 小さじ2 |
| ・にんじん 1/8本 | | ・オリーブ油 小さじ1 |
| ・きゅうり 1/3本 | | ・ごま油 小さじ1 |
| ・ハム 2枚 | | ・砂糖 小さじ1 |
| ・コーン缶 大さじ1 | | ・こいくちしょうゆ 大さじ1 |
| ・カットわかめ 大さじ2 | | |
| ・いりごま 小さじ1 | | |

作り方

- ①調味料を合わせてドレッシングを作っておく。
- ②きゅうりは輪切り、キャベツ・にんじんは千切り、ハムは短冊切り、わかめは水でもどしておく。
- ③ ②とコーンを皿に盛りつけ、①といりごまをかける。